

Proč nejezdít na lodičkách

„Ty se máš,“ říkají mi občas, „jezdíš si s kluky na lodičkách!“

Nemám a nejezdím.

To, že by pramice, kanoe, raft a třeba vaurient nebyly lodičky, netvrším. Popírám pouze to „ježdění si“.

„Ježdít si“ znamená udělat si piknik, mít s sebou rodinu nebo fešnou sousedku, mírnou zásobu piva, hudební nástroj, dnes taky přehrávač mp3 a hlavně dobrou náladu při kroužení na nějakém tom rybníčku na pramičce z půjčovny, jak je tomu dosud zvykem u našich německých sousedů. Nebo splutí úseku od hospody k hospodě, od půjčovny k půjčovně na ně-

teré z našich řek často přeplněné výletníky tak, až ekologové, obecní úřady, rybáři a správci vodních toků sahají k regulaci počtu účastníků. Anebo i hrát nejrůznější hry, hříčky a hrátky na vodě.

Vodní skauting je však specifická forma výchovy, která doplňuje skautskou výchovnou metodu o využívání prvků vodních sportů. Záměrně používám pojem vodní sporty, nikoli vodácké aktivity. Ony ty aktivity často moc aktivní nejsou, žádá se pouze účast. Vodní sporty však předpokládají trénink, pot a dřinu, výkon a hlavně pocit uspokojení z překonání překážek a obtíží. Za nejcennější považují

pocit uspokojení ze **společného** překonání obtíží. Proto je základním pravidlem vodních skautů pramice (dnes spíše připomínající vícemístnou kanoi) a základním výcvikem jízda na vodě malé obtížnosti, která vyžaduje sešranost posádky, vytrvalost, sílu a vhodnou techniku pádlování. Mnozí se domníváme, že tohle samozřejmě umíme, vždyť je to pro malé.

Neumíme! A je to i pro velké, sledujme jednotlivé posádky našeho největšího závodu Přes tři jezy!

Proto jsou dnešní stránky věnovány převážně pádlování.

Vežír

Pádlování na pramici



PÁDLOVÁNÍ VSEDE

Tento způsob se používá nejčastěji, je vhodný pro děti. Jeho výhodou je určité pohodlí umožňující časově delší použití, tedy užívaný při vodní turistice.

Noha u bortu je skrčena pod sedačkou, druhá je mírně natažena dopředu. Trup je mírně natočen k vodě a obličej je obrácen dopředu.

Pádlo má být dlouhé tak, aby stojícímu sahalo přibližně k bradě, u dětí, které rychle rostou, může být delší, nikdy však ne než výška postavy. Vnější ruka drží pádlo nad listem, vnitřní za hlavici. Na začátku záběru jdou obě paže kupředu, horní současně zvedá pádlo za hlavici vzhůru. Trup přechází do mírného předklonu, hlava je vzpřímena, rameno spodní paže se vytáčí vpřed. Na konci pohybu vpřed se vykloní horní ruka s hlavici nad vodu.

Natažená paže zasadí pádlo do vody. Když je celý list ponořen, začíná se trup napřimovat, spodní

FOTO ZDENĚK JANČÍK - JANOŠÍK



rameno rotuje zpět. Spodní paže táhne a horní tlačí pádlo směrem dozadu. Pádlo musí být ve vodě v kolmé poloze co nejdéle.

Když se trup napřímí a spodní ruka dosáhne jeho úrovně, přestává tah a trup i paže se uvolňují. List pádla je pohybem lodi unášen ještě kousek dozadu za tělo, paže plynule vytahují pádlo z vody a nasazují k dalšímu záběru.

Pádlo je kupředu nesené buď přímo vzhůru blízko lodi vnější hranou listu kupředu, nebo obloukem spodní ruky nad vodou listem téměř vodorovně nad hladinou.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

Stálý předklon, tah není prováděn trupem, ale rukama, hrbení trupu, krčení horní a spodní paže při zasazení a tím zkrácení délky záběru, zatahování pádla za tělo, malý předklon. Rychlé pádlování („ševcování“) paradoxně vysiluje víc než dobře prováděné dlouhé záběry.

Rytmus udává levý háček, proto by měl být po kormidelníkovi nejzkušenějším členem posádky. Chce-li kormidelník, aby se rytmus zrychlil, může udat po vzoru bubeníků na galejích rytmus několikerým zvoláním „Á – hop!“, přičemž „Á“ je doba nesení pádla kupředu, „hop“ jednotící okamžik zasazení listu do vody. Společné volání „Á – hop!“ celé posádky možná povzbu-

zuje ke společnému úsilí, z hlediska výkonu je však zbytečné a vysilující.

PÁDLOVÁNÍ V KLEKU

Používá se především při rychlostních závodech typu Přes tři jezy.

Klečíme na kolenně bližším bortu, klečící noha a chodidlo přední nohy jsou v jedné ose. Stehno klečící nohy svírá po celou dobu záběru pravý úhel s holení, úhel se během záběru nemění, aby pohyb stehna neovlivňoval plynulý pohyb lodi.

Chodidlo přední nohy směřuje k bortu, holeň rovnoběžná s chodidlem, koleno mírně pokrčené.

Trup je mírně předkloněn, uvolněn, spodní paže mírně a horní silně ohnuta v lokti. Rameno bližší vodě ustupuje dozadu. Při záběru ramena rotují kolem páteře.

Zasazení pádla provádíme jen pažemi („nepadáme do vody“). Tažení se provádí hlavně prací trupu – nařimováním a rotací.

Dotažení začíná v okamžiku, kdy je dřík pádla u kolena. Trup již je vzpřímený, dolní paže se více, horní méně pokrčuje v lokti a pádlo se rychle přitáhne k tělu.

Vytažení začíná v okamžiku, kdy je dřík pádla na úrovni stehna klečící nohy. Obě paže nesou pádlo nahoru, dolní se v lokti natahuje. Opět přecházíme k zasazení.

Vezír

ZÁBĚRY PÁDLEM

POHÁNĚCÍ

Je to základní záběr, nejdůležitější je společný rytmus posádky včetně kormidelníka.

> Záběr pod loď

používá kormidelník, aby mohl snadněji ovládat loď. Je to základní záběr, při kterém se horní ruka vysune víc nad vodu a list se dostává pod loď.

ŘÍDÍCÍ

Na rychlejší vodě jimi především háčci pomáhají kormidelníkovi, zádači jsou motorem a pomáhají jen ve zvláštních případech (traverz).

> Přitahování

Pádlo zasadíme co nejdál od bortu pokud možno kolmo, list rovnoběžně s lodí, vytočíme trup a přitahujeme se jako ke kůlu.

> Odlamování

Horní ruka je dál od lodi než spodní, trup je vytočen. Dřík pádla se opírá o bort, spodní ruka jej přidržuje, ale bortu se nedrží, list je rovnoběžný s lodí. Přitahováním hlavičky „odstrkujeme“ loď, často se však zapomíná na dotažení záběru stočením listu kolmo k lodi ještě před vytažením pádla.

> Obloukový záběr

Používáme při otáčení nebo vyhýbání překážce. Horní ruka je pokrčená, list míří k přidi záběrovou plochou k hladině a je dolní rukou veden dlouhým obloukem na úroveň trupu. Pohyb pádla za trupem je zbytečný a pasivní.

Kormidelník řídí pramici vytáčením pádla, které drží asi 60 cm nad listem, aby mohl využít opření dříku. Má tedy o něco delší pádlo než ostatní.

BRZDÍCÍ A ZPĚTNÉ

> Brzdění (stop!)

List je před tělem kolmo ve vodě, trup mírně zakloněn, spodní ruka přidržuje dřík u bortu, horní drží hlavičku zhruba ve výši očí.

> Zpětný záběr (kontra!)

Pádlo zasadíme do vody za tělem pokud možno kolmo, trup je zakloněn, spodní paže tlačí list dopředu, horní vytváří opěrný bod. Chyba je šikmé zasazení pádla: list pak nepůsobí proti pohybu lodě, ale dolů.

Jak cvičit pádlování?

> TRÉNUJTE UŽ V ZIMĚ

Využijte zimní období, kdy se nedá přímo vyjet vodu, k návštěvě bazénu a výcviku plavání. Krom zlepšení plaveckých dovedností, které se vodákům vždy hodí, tím posílíte fyzickou zdatnost dětí - k tomu mohou pomoci i výlety, v zimě třeba na lyžích (koneckonců, jak známo, sníh je jen jiným skupenstvím vody).

> POHYBY PŘI PÁDLOVÁNÍ DĚTEM NEJPRVE UKAŽTE A VYSVĚLTE

Při výcviku nejprve dětem ukažte, jak se má každý z pohybů při pádlování správně dělat. Nezapomeňte jim (hlavně těm starším) taky vysvětlit, proč se má daný pohyb dělat právě tak a ne jinak. Když dokáže dítě pochopit, proč se má daný pohyb dělat právě takto, ulehčí vám to v budoucnu další práci. Navíc pak dokáže sám kontrolovat, zda daný pohyb plní svůj účel.

> VYZKOUŠEJTE PÁDLOVÁNÍ NEJDŘÍVE NA SUCHU

Je lepší začít výcvik na suchu: děti posadíte jako by seděly na lodi a vyzkoušejte s nimi jednotlivé fáze pádlování. Můžete je tak snadněji sledovat a případně svými rukama snáze ukázat, co dělat správně. Na začátku sezóny „opáčko“ na suchu neuškodí i zkušenějším dětem.

> VYJEĎTE NA VODU HNED,

JAK POČASÍ DOVOLÍ

Nečekejte, až když vysvitne letní slunce a venku je akorát tak na koupání. Vyjeďte hned, jak počasí dovolí. Krom více schůzek, věnovaných vodáckému výcviku, si taky děti zvyknou, že pádlovat se musí, i když není hezky.

> ZAČNĚTE VÝCVIK NA PRAMICI

Nováčky posadíte na místa zadáků, případně středáků a na místa háčků zkušenější děti. Nováčci se od nich mohou učit správný styl pádlování a dodržování rytmu. Z místa kormidelníka pak na nováčky dobře vidíte a můžete je snáze kontrolovat a opravovat. Krom toho tím „zabavíte“ celou družinu.

> UDĚLEJTE VÝCVIK ROZMANITÝ

Při výcviku nejezděte stále stejnou trasu, děti může brzy omrzet. U nováčku dbejte na časté střídání stran, krom narušení stereotypu se tím vyvarujete pozdějších výmluv o nemožnosti pádlovat na „druhé“ straně.

> NEZAPOMEŇTE SE ROZCVIČIT

Před každou jízdou je potřeba provést rozcvičku a neuškodí ani nějaké uvolňovací cvičení po jízdě, zvláště pokud byla jízda náročnější či delší (samozřejmě záleží i na věku dětí). Zvláště nováčkům,

A JAK JE TO U VÁS?

JAK UČÍTE NOVÁČKY PÁDLOVAT?

Zuzana Pozlovská - Pumpa, Neratovice



Nejdřív děti posadíme na pařezy a zkusíme si pádlování na suchu. Teprve pak si je vezmeme

všechny na pramku a koukáme, jak pádlují, a říkáme jim, co dělat jinak a správně.

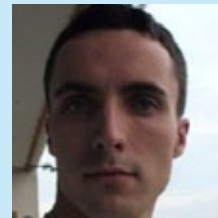
Dita Kubátová - Dytta, Třebíč



Nováčkům nejdřív ukážeme, jak se kerá část pádla jmenuje. V zimě pak děláme ná-

cvik na suchu - na židli. Nejvíce se mi osvědčilo stoupnout si za ně a ruce jim vést. Hodně záleží i na věku: starším už vysvětlíš, co je kolmo, vodorovně a tak, ale mladším je ideální vést ruce. Když pak vyrazíme na vodu, posadíme je na lodi za někoho, kdo už pádlovat umí, aby ho kopírovali. Na pramci je mám většinou jako zadáky před sebou, abych je mohla sledovat a pomáhat. občas si i v lodi sednu za ně vedu jim ruce. Dál se taky hrají hry, loví věci pádlem a podobně.

Jiří Janků - Qrka, Nymburk



S našimi nováčky začínáme co nejdříve po jejich příchodu do oddílu chodit na Labe. Nejdříve jim na souši vysvětlíme, koho mají poslouchat a kdo má jakou funkci na lodi. Posléze s dospělým kormidelníkem vyrazí na vodu, kde se naučí správně držet pádlo a pádlovat. Na řeku bereme jen ty schopné a zdatné.



FOTO ARCHIV PŘÍSTAVU ESKADRA OSTRAVA

PÁR TIPŮ NA HRY...

ZKOUŠKA SÍLY

a) Vezměte si každý své pádlo a chytněte ho oběma rukama u hlavice, držte pádlo vodorovně se zemí (silnější v napnuté ruce) - kdo vydrží nejdéle?

b) Vezměte si každý své pádlo a chytněte ho oběma rukama co nejbližší k listu. Dva hráči opřou pádla listy o sebe a přetlačují se. Kdo je silnější?

>>> Obě varianty hry ukazují, že při špatném držení pádla je třeba vynaložit zbytečně velkou sílu na jejich ovládní. Proto dětem vždy připomínejte, že se pádlo při pádlování správně drží jednou rukou za hlavici, druhou rukou u listu. Dbějte také na to, aby si děti vybíraly pádlo, odpovídající jejich velikosti: pokud je správně dlouhé, pak zvedneme-li jej nad hlavu, svírají obě ruce správně držící pádlo v loktech pravý úhel.

LOVENÍ SLEĐŮ

Na vodní hladinu naházejte sledě - dřevěné špalíčky. Jejich počet samozřejmě záleží na počtu lodí, které hrají. Úkolem posádek je ulovit co nejvíce sledů - nasbírat co nejvyšší počet špalíček. Hru lze hrát i na kanoích.

>>> Cílem známé klasické hry je především trénink pádlování jako takového. Jen posádka, která je sebraná a dokáže rychle reagovat na všechny povely kormidelníka, může zvítězit.

KORMIDELNÍK PŘES PALUBU!

Nejprve určete lodím trasu, po které se budou muset pohybovat, případně rozmístíte po březích několik stanovišť s předměty, které musí lodě posbírat. Jak název hry napovídá, pramice musí trasu zvládnout bez kormidelníka, tedy jen za pomoci společné koordinace správných záběrů pádlem.

Pokud mají vaši členové rádi legraci a máte ochotné kormidelníky, můžete hru zpestřit i tím, že kormidelník během plavby skutečně půjde přes palubu - sám či s pomocí posádky. ☺

>>> Hra má za cíl prakticky dětem ukázat, co který pohyb pádlem s lodí dokáže udělat. Zároveň hra napomáhá cvičení spolupráce celé posádky.

POSÁDKA SLEPÝCH

S pomocí šátků „oslepte“ celou posádku pramice krom kormidelníka. Ten musí pomocí přesných a jasných povelů řídit loď. Ostatní členové posádky celou plavbu mlčí. Loď musí takto projet celou předem určenou trasu.

>>> Hrou cvičíte nejen kormidelníky v jejich schopnosti udávat přesné a správné povely, ale taky členy posádky v synchronizaci rytmu pádlování - různá tempa pádlujících jsou totiž častým jevem a problémem.

kterí nejsou na pádlování zvyklí, se procvičení bude hodit.

> DBEJTE NA KÁZEŇ

Ačkoliv je někdy těžké děti přimět k poslušnosti, veďte je k tomu od počátku. Krom jiných nepříjemných situací je kázeň základním předpokladem pro bezpečnou jízdu na vodě.

> PROLOŽTE TRÉNINK HRAMI

Trénink pádlování nemusí být založen jen a pouze na přesném provádění jednotlivých pohybů. Trénovat se dá i při hrách či závodech a děti si toho ani nevšimnou.

> PO VÝCVIKU UPOZORNĚTE NA OPAKUJÍCÍ SE CHYBY

Některé chyby se často opakují: špatné držení pádla či těla, nedodržování rytmu a další. Upozorněte po jízdě všechny na nejčastěji se opakující chyby. Třeba si už příště dají pozor.

> NA VODĚ MUSÍ BÝT I ZÁBAVA

Ani na vodě nezapomínejte na osmý bod skautského zákona. Trénování a dodržování kázně neznamená, že na lodi nemůže být legrace. Naopak! I při pádlování, trénování a vůbec jízdě na lodi se dá přece užít spousta zábavy. Však to určitě znáte sami!

Pavlík



FOTO MICHAL FANTA - MISHA